



Zomer!

We wanen ons deze zomer in het zuiden met de vele lange warme dagen die we al gehad hebben. De bloemen en planten in tuinen, parken, op balkons en terrassen staan mooi in geur en kleur. Moestuinen en akkers zijn in volle groei en steden bruisen met festivals en tal van zomeractiviteiten. Ook in Tienen valt deze zomer heel wat te beleven!

Wat vind je in dit nummer?

Veel mensen trekken eropuit in de zomer. Maar wat als je op reis te maken krijgt met ziekte? Wat breng je best in orde om zorgeloos op reis te gaan? We bundelen wat tips!

Sinds januari 2017 heeft Vierkappes een nieuwe praktijkassistente. We stellen haar graag aan je voor!

Het mooie weer nodigt uit om buiten te komen. Op pagina 4 en 5 vind je heel wat wandel-ideeën.

We zoeken nog deelnemers voor onze patiëntenwerkgroep. Spreekt dit je wel aan? Ga dan snel naar pagina 5.

Het recept van deze editie hebben we geproefd en goedgekeurd in onze laatste kookworkshop. Een gezonde topper!

Verder kan je naar goede gewoonte je kennis testen in de gezondheidsquiz en kan je inspiratie opdoen voor interessante activiteiten in de buurt via de activiteitenkalender.

Veel leesplezier!



IN DIT NUMMER

Zomer!	1
Medisch: Gezondheid op reis	2
Even voorstellen: Latifa Nassiri, praktijkassistente	3
Waarom wandelen zo'n deugd doet	4
Vierkappes wandelt verder!	5
Deelnemers gezocht voor patiëntenwerkgroep!!	5
Gezondheidsquiz	6
Zomer-recept	7
Activiteitenkalender	8

EN VERDER.

Nieuw kleedje	4
Bewegen op muziek voor vrouwen	6

MEDISCH: Gezondheid op reis



Op reis wil je simpelweg genieten. Kwalen en ongemakken kunnen een serieuze domper zetten op je vakantievreugde. Overvalt het je toch? Hieronder vind je wat tips om de schade zoveel mogelijk te beperken.

Europese ziekteverzekeringskaart

Ga je op reis in Europa? Vraag dan op tijd je Europese ziekteverzekeringskaart aan bij je ziekenfonds. De kaart bewijst dat je in orde bent met je ziekteverzekering. Elk familielid dat mee op vakantie gaat, heeft er eentje nodig. Bij je ziekenfonds krijg je uitleg over hoe en in welke gevallen je ze moet

gebruiken. Ga je op reis buiten Europa? Ga eveneens langs bij je ziekenfonds voor informatie over wat je moet doen als je daar ziek zou worden.

Vaccinaties

Voor sommige landen heb je extra vaccinaties nodig. Op de website van het [Instituut voor Tropische Geneeskunde](http://www.itg.be) (www.itg.be) kan je nagaan of je een vaccin nodig hebt voor je bestemming. Doe dit minstens 6 weken voor vertrek! Laat je op tijd vaccineren en vergeet de nodige herhalingsinenting niet.

Het is altijd handig om wat basismedicatie bij de hand te hebben, zelfs al reis je naar een buurland.

Eigen medicatie

Anticonceptie, bloedverdunners, insuline, ... Vergeet zeker je eigen medicatie niet! Verdeel bij een lange (vlieg) reis je medicatie over je bagage en je handbagage. Zo heb je bij verlies van een bagagestuk altijd een kleine voorraad. Voor sommige (verdovende) geneesmiddelen heb je best een attest op zak. Vraag ernaar bij je arts.

Reisapotheek

Het is altijd handig om wat basismedicatie bij de hand te hebben, zelfs al reis je naar een buurland.

- Pleisters, windels, steriele kompressen of verbanden (o.a. om blaren te verzorgen)
- Ontsmettingsmiddel (eventueel ook gel om handen te ontsmetten)
- Jeukstillende zalf of gel (voor o.a. insectenbeten)
- Insectenwerend middel (eventueel op basis van DEET)
- Zonnecrème met voldoende hoge beschermingsfactor + after sun
- Pijnstiller en koortswerend middel (bespreek met je arts welk middel voor jou(w) gezin) het beste is)
- Middel tegen diarree (denk voor kinderen ook aan ORS!)
- Middel tegen misselijkheid (ook tegen reisziekte)
- Gel of zalf tegen pijnlijke spieren
- Schaartje
- Thermometer
- Reservebril, reservelenzen, voldoende lenzenvloeistof
- Tekenpincet en/of splinterpincet
- Oordopjes



Meer info op <http://www.uwreisapotheek.be/checklists/reisapotheek>

EVEN VOORSTELLEN...

Latifa Nassiri, praktijkassistente.

In elke nieuwsbrief maken we kennis met een werknemer van het wijkgezondheidscentrum. In deze editie zetten we graag onze **nieuwe praktijkassistente** in de kijker.

Hoe ben je bij het wijkgezondheidscentrum terecht gekomen?

Ik ben administratief geschoold, maar heb altijd willen werken in de medische sector. Toen ik de vacature zag op de site van de VDAB, besloot ik om te solliciteren!

Ondertussen ben je hier een half jaar. Hoe bevalt het je tot nu toe?

Het bevalt me hier zeer goed. Alle elementen die mijn dag goed maken zijn aanwezig: een droomjob, toffe collega's en vriendelijke patiënten. Ik heb collega's waar ik in goede en moeilijke momenten op kan rekenen!

Wat vind je leuk aan je job?

Ik heb het gevoel dat ik de hele dag op reis ben: door de afwisseling en de vele diverse sociale contacten. Ik heb uitvoerende taken, administratieve taken en af en toe mag ik ook tolken. Deze afwisseling maakt mijn werk zo tof. Ik ben blij dat ik zelfstandig mag werken, maar ook steeds kan terugvallen op een bekwaam team.

Wat is je specialisatie?

Ik zorg ervoor dat de werking van het wijkgezondheidscentrum zo vlot mogelijk verloopt. Ik beman twee keer per week het onthaal en schrijf nieuwe patiënten in.

Wie is Latifa Nassiri?

Ik heb mijn studies gedaan in Leuven. Ik ben getrouwd en heb 2 kinderen: 17 en 12 jaar. Ik ben een behulpzaam en sociale persoon, die geniet van de vele contacten.

Wat zijn je interesses?

Mijn interesses zijn reizen, andere culturen leren kennen en lekker eten.


Bedankt voor dit gesprek!

Graag gedaan!





Nieuw kleeidje!

Je hebt het ongetwijfeld al gemerkt: op deze nieuwsbrief prijkt ons nieuwe logo! Je zal het de volgende weken meer en meer zien opduiken. Tegelijk hebben we ook onze website een opfrisser gegeven en zijn we te vinden op [facebook](#) 

Ga zeker een kijkje nemen:

www.wgcvierkappes.be

Waarom wandelen zo'n deugd doet...

Wandelen door een bos, park of in de bergen is heilzaam voor lichaam én geest. Daar is iedereen het over eens en nu is de wetenschap ook tot deze conclusie gekomen!

Een natuurwandeling stopt negatieve gedachten

Als je tijd in de natuur doorbrengt, verminderen je malende, negatieve gedachten. Dit blijkt uit recent [onderzoek](#). Wandelen in de stad heeft dit positieve effect echter niet.

Wandelen verbetert je denkvermogen!

Als je wandelt, verbrand je tussen de 400 en 700 calorieën per uur, afhankelijk van afstand die je aflegt en de intensiteit van de wandeling. Bovendien is wandelen beter voor onze gewrichten dan bijvoorbeeld hardlopen.

Het is bewezen dat mensen die vaak buiten sporten—zoals wandelen—zich beter kunnen concentreren. Buiten sporten stimuleert het geheugen en vermindert stress en angst. Het vergroot het zelfvertrouwen en maakt endorfine—het zogenaamde gelukshormoon—aan. Veel mensen slikken medicijnen om van dit soort kwaaltjes te genezen terwijl de oplossing stukken eenvoudiger én goedkoper is!

Hoe begin je eraan?

Wandelen is een eenvoudige en relatief goedkope sport die geschikt is voor alle leeftijden. Je hebt alleen een paar goede stapschoenen nodig en een fles water voor onderweg.

Begin simpel en zoek het niet te ver. Tienen biedt heel wat mogelijkheden om met wandelen in het groen te starten: De Viander, het stadspark, de Finse piste aan Houtenveld, Doe wat voor jou het beste werkt. Elke oefening buitenshuis is beter dan helemaal geen.

Start je liever niet alleen? Sluit gerust aan bij het wandelgroepje van Wijkgezondheidscentrum Vierkappes. Elke maandag om stipt 14u vertrekt het groepje aan het wijkgezondheidscentrum voor een wandeling van een uur.

Heb je de smaak te pakken?

Ga dan eens langs in de streekshop de voor Tiense wandelbrochure. Voor 4€ krijg je een boekje met 7 wandelingen van 5 tot 11km in de Tiense deelgemeenten. Of surf naar wandelknooppunt.be om zelf je wandeling samen te stellen of om een bewegwijzerde wandeling te volgen. Veel wandelplezier!



Dit artikel is gebaseerd op *Nieuwetijdskind Magazine 7*



Vierkappes wandelt verder!

In mei 2017 is Vierkappes gestart met een **wandelgroepje!** André Pelegrin, Tienenaar én fervent wandelaar, leidt de wandelingen met veel enthousiasme en plezier. Elke week, op maandag om 14u stipt, strekt hij met een groepje patiënten de benen doorheen Tienen. Ontmoeting en gezond bewegen staan centraal. Het tempo en de afstand die gewandeld wordt, is aangepast aan de deelnemers.

Ga jij ook graag mee op wandel? Dat kan! Kom op maandag om iets voor 14u naar het wijkgezondheidscentrum en laat je naam op de deelnemerslijst zetten. Je kan dan onmiddellijk mee vertrekken!

Toch graag meer info? Bel naar 016 78 17 40 en vraag naar Lud of Inge.



Deelnemers gezocht voor patiëntenwerkgroep!

Vierkappes zoekt nog een aantal enthousiaste deelnemers voor de patiëntenwerkgroep!

Sinds begin 2017 heeft Vierkappes een patiëntenwerkgroep. Deze groep bestaat uit een aantal geëngageerde personen uit het patiëntenbestand van Vierkappes die **samen** met een vaste medewerker nadenken over de werking van het wijkgezondheidscentrum. De bedoeling is om het aanbod van Vierkappes te optimaliseren en aan te passen aan de noden van de ingeschreven patiënten.



Waar gaat het over?

In de patiëntenwerkgroep praten we soms over praktische zaken, bijvoorbeeld muziek of geen muziek in de wachtzaal. Inhoudelijke zaken komen evengoed aan bod, zoals invulling van de info-avonden.

Wanneer?

Tijdens de zomermaanden zijn er geen bijeenkomsten, maar vanaf september gaan we opnieuw van start. De bijeenkomsten worden maandelijks ingepland op dinsdagnamiddag of vrijdagvoormiddag. Ze vinden plaats in het wijkgezondheidscentrum.

Hoe inschrijven?

Wil jij graag mee komen nadenken? Mail dan naar inge.claesen@wgcvierkappes.be of bel 016/78.17.40 en vraag naar Inge. Zij houdt je dan op de hoogte van het startmoment in september.

Bewegen op muziek voor vrouwen

Heb je zin om samen met andere dames de beentjes uit te slaan?

Kom dan naar "Bewegen op muziek voor vrouwen"!

Wanneer?

Start op donderdag 7 september 2017 van 17u30 tot 18u30

Waar?

Houtenveld, Hal 1

Prijs

Gratis

Organisator

Vierkappes en Amuze

Meer info?

Bel naar 016 78 17 40 en vraag naar Florence.



GEZONDHEIDSQUIZ: Test je kennis!

We denken vaak te weten wat goed voor ons is, maar is dat ook echt zo? Test je kennis op onderstaande gezondheidsvragen!

1. Ongezonde voeding kan leiden tot ...?

- A) overgewicht
- B) diabetes
- C) hoge bloeddruk
- D) alle bovenstaande

2. Naast een gezonde voeding is het belangrijk voor een gezond leven om ...

- A) voldoende te bewegen
- B) tijd te nemen om te ontspannen
- C) te lachen
- D) al het bovenstaande

3. Van een teek die besmet is met de Borellia-bacterie kan je een ziekte krijgen. Welke?

- A) Ziekte van Pfeiffer
- B) Ziekte van Menière
- C) Ziekte van Lyme

4. Welke vitamine wordt aangemaakt in je lichaam onder invloed van de zon?

- A) Vitamine D
- B) Vitamine C
- C) Vitamine A

5. Zonneallergie is in het kort gezegd een overgevoeligheid voor zonlicht. Waar heb je dan last van?

- A) Je krijgt overal rode vlekken en je onderbenen, vingers en lippen zwellen op
- B) Na een dag in de zon voel je je misselijk, griepig en moet je overgeven
- C) De huid wordt heel snel rood en er kunnen blaasjes en bultjes ontstaan die jeuken

Correcte antwoorden: 1D; 2D; 3C; 4A; 5C

ZOMER-RECEPT uit onze kookworkshop! Courgettepasta met bolognesesaus

Op dinsdag 25 april 2017 kwamen enkele van onze diabetespatiënten samen voor een kookworkshop met verpleegkundige Lud en sociaal werkster Inge. De sfeer zat er meteen goed in en de deelnemers gingen enthousiast aan de slag. Samen toverden ze een paar gezonde gerechten op tafel die perfect passen in een evenwichtige voeding voor personen met diabetes. We selecteerden voor jullie het recept van de courgettepasta met bolognesesaus.

Ingrediënten voor 4 personen:

- 7 courgettes
- Olijfolie
- Peper / zout
- 500 gram kippengehakt
- 2 wortelen
- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 400 gr gepelde tomaten in blik
- 2 eetlepels Provençaalse kruiden / gedroogde basilicum

Bereiding pasta:

- Schil de courgettes met een dunschiller.
- Maak slierten met de mandoline. De zaadlijsten hoeft je hiervoor niet te gebruiken: die mogen dadelijk bij de saus.
- Doe de slierten in een ovenvaste kom en overgiet royaal met olijfolie.
- Kruid met peper en zout en dek af met aluminiumfolie.
- Zet 15 minuten in een oven van 180°C.

Bereiding saus:

- Maak de uien, knoflook en wortelen schoon en snijd ze in kleine stukken.
- Doe olijfolie in een kookpot en stook de ui tot deze zacht wordt.
- Voeg look, wortel en de zaadlijsten van de courgette toe. Laat 5 min zacht stoven.
- Voeg de tomaten toe en laat verder sudderen (20 min).
- Bak het gehakt in een pan en voeg toe aan de saus
- Kruid naar smaak



Smakelijk!!!

Activiteitenkalender Zomer

Augustus 2017			
Elke maandag 14u-15u	<i>Vierkappes gaat op wandel—</i> Wijkgezondheidscentrum Vierkappes	Wijkgezondheidscentrum Vierkappes	Prijs: gratis Info: 016 78 17 40 (vragen naar Lud of Inge)
5 en 6 augustus 10u - 18u	<i>Tweedaagse kinder- en wijkfeesten</i> — vzw Jeugd en Plezier	Kapucijnenplein, 3300 Tienen	Prijs: gratis
5 augustus 14u- 21u	<i>Tienen, stad van het wielrennen —</i> Sportraad Tienen	Grote Markt 1, 3300 Tienen	Prijs: gratis Info: 016 80 48 80 of sport@tienen.be
14 augustus 19u30—21u30	<i>Kaarsenprocessie</i>	O.L.V. ten-Poelkerk Grote Markt 3300 Tienen	Prijs: gratis Info: info@olvtenpoel.be of www.olvtenpoel.be
20 augustus 12u- 18u	<i>Halfoogst StadsAkker</i> — Samenlevingsopbouw Riso Vlaams-Brabant	StadsAkker (achterzijde Sint-Jansziekenhuis) Houtemstraat 115 3300 Tienen	Prijs: gratis Inschrijven: info@stadsakker.be of 0498 68 44 10 Meer info: www.stadsakker.be
21 augustus 9u—11u	<i>Kennismaking met computer en internet (Startles 1) —</i> Bibliotheek Tienen	Bibliotheek Tienen, Grote Markt 3, Tienen	Prijs: €3 (Tussenkost Vrijtijdsfonds (via OCMW): € 0) Inschrijven: hans.renette@tienen.be - 016 80 56 70
25 augustus 19u—21u	<i>De wonderbaarlijke vertelavond</i> — Stad Tienen	Mozartpleintje (voor de bib/ART afdeling podiumkunsten) Grote Markt, 3300 Tienen	Prijs: gratis Inschrijven: 016 80 56 70 of tienen@bibliotheek.be
26 augustus 13u—17u	<i>Tienen sport—</i> Stad Tienen	Grote Markt, 3300 Tienen	Prijs: gratis Meer info: tienenneest.be
27 augustus 12u-22u	<i>Parklife & Movies Open Air—</i> OpgewekTienen et al.	Stadspark 3300 Tienen	Prijs: gratis Meer info: tienenneest.be
September 2017			
Elke maandag 14u-15u	<i>Vierkappes gaat op wandel—</i> Wijkgezondheidscentrum Vierkappes	Wijkgezondheidscentrum Vierkappes	Prijs: gratis Info: 016 78 17 40 (vragen naar Lud of Inge)
2 september 10u– 16u	<i>Back 2 School —</i> Stad Tienen	Vrijtijdscentrum, Sint- Jorisplein 20, Tienen	Prijs: gratis Info: tienenneest.be
7 september 17u30-18u30	<i>Bewegen op muziek voor vrouwen</i> — Wijkgezondheidscentrum Vierkappes i.s.m. Amuze	Houtenveld, hal 1, Tienen	Prijs: gratis Inschrijven: 016 78 17 40 (vragen naar Florence)
8 t.e.m 9 september	<i>Fiesta Eurasia —</i> Fiesta Europa	Grote Markt, 3300 Tienen	Prijs: gratis Info: fiestaeuropa.eu